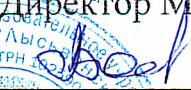


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

 Г.А.Воецкова

Приказом от 29.02.2024г. № 39-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.03.2024г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,19	5,51	30,07	194,55	56
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,51	9,38	55,4	339,8	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,5	0,2	13,73	58,5
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151	150	3,78	2,15	8,76	69,45	151
	Птица в соусе с томатом ТК 211	50	4,75	5,54	1,11	73,21	211
	Картофель отварной с маслом ТК 232	110	3,04	5,66	11,31	107,91	232
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	13,38	13,69	44,22	353,17	
Полдник ясли 10,5ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Манник ТК 127	50	2,77	2,58	15,54	96,54	127
	Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,27	2,78	29,27	155,04
Итого за день		1 185	25,66	26,05	142,62	906,51	

(лист 2)

Рацион: Ясли

10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Макароньы, запеченные с яйцом ТК 35	170	8,16	5,87	32,47	215,9	35
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	10,63	9,82	54,28	347,65	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Суп картофельный с клецками ТК 175	150	1,59	2,1	5,67	48	175
	Шницель натуральный рубленый ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	14,18	16,75	38,64	362,75	
Полдник ясли 10,5ч	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Ватрушки с повидлом ТК 133	50	2,92	1,17	29	138,33	133
	Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	7,56	5,17	35,4	226,33
Итого за день		1 135	32,77	32,14	138,12	980,73	

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Суп молочный с крупой ТК 157	170	4,08	4,25	13,97	110,5	157,1
	Какао с молоком ТК 2	150	2,48	2,18	10,35	70,5	2
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч	355	8,88	10,3	39,15	284,25	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	50	9,75	4,7	3,8	96,5	221
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК	110	4,07	3,63	21,67	135,3	241
Итого за Обед ясли 10,5ч	482	16,84	11,65	51,41	377,22		
Полдник ясли 10,5ч	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,75	1,45	26,7	132,5	108
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	3,75	1,45	37,95	177,5	
Итого за день	1 137	29,87	23,8	138,31	882,97		

(лист 4)

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Паста сырная ТК 135	5	0,77	2,58	0,03	26,41	135
	Омлет натуральный ТК 42	170	15,56	23,62	3,61	289	42
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч	355	18,73	27,15	26,04	422,21	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Рассольник ленинградский ТК 146	150	1,58	3,06	7,95	65,7	146
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК	50	4,89	0,82	2,39	36,79	188
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
Итого за Обед ясли 10,5ч	482	11,3	8,82	39,84	284,41		
Полдник ясли 10,5ч	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Полоска песочная с повидлом ТК 129	50	2,3	9,34	27,33	202,59	129
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	2,3	9,34	37,83	244,59	
Итого за день	1 137	32,73	45,71	113,51	995,21		

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	170	6,19	6,17	29,62	198,69	59
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,74	10,12	51,58	331,94	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,75	0,15	15,15	64,5
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	15,71	15,44	52,96	414,13	
Полдник ясли 10,5ч	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Печенье	50	3,9	7,9	35	959,5	105
	Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	8,25	11,88	41,83	1039,75
Итого за день		1 185	33,45	37,59	161,52	1850,32	

(лист 6)

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	6	5,51	27,47	183,43	53
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,32	9,38	52,8	328,68	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,5	0,2	13,73	58,5
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Суп картофельный с рыбой ТК 184	150	7,08	2,34	6,48	75,3	184
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	240
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	20,96	13,81	53,69	422,7	
Полдник ясли 10,5ч	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Пряники ТК 106	50	2,95	2,35	37,5	183	106
	Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	4,15	3,33	46,13	231
Итого за день		1 185	33,93	26,72	166,35	1040,88	

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Запеканка из творога ТК 31	150	23,85	11,55	22,5	291	31
	Соус шоколадный ТК 24	20	1,1	1,07	8,45	47,8	24
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	27,42	16,57	52,76	470,55	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Суп-лапша домашняя ТК173	150	1,5	2,31	6,68	53,55	173
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204	160	18,24	12,56	13,6	240	204
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	21,33	15,28	38,89	378,15	
Полдник ясли 10,5ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Гребешок	75	0,15		59,85	243,75	110
Итого за Полдник ясли 10,5ч		225	0,65	0,2	73,58	302,25	
Итого за день		1 160	49,8	32,45	175,03	1194,95	

(лист 8)

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	5	1,16	1,48		17,9	136
	Каша овсянная из хлопьев овсяных	170	2,86	5,6	23,79	96,24	57
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	6,5	8,03	46,34	222,44	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,4	0,4	9,8	44	264
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168	150	2,67	2,85	4,61	54,75	168
	Фрикадельки из кур ТК 214	50	6,83	6,53	4,14	107,72	214
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	13,44	13,53	36,77	328,22	
Полдник ясли 10,5ч	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Шанежка наливная ТК 119	50	3,8	3,4	20,9	130	119
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,8	3,4	32,15	175	
Итого за день		1 135	24,14	25,36	125,06	769,66	

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61	170	4,28	5,41	26,69	172,49	61
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч	355	6,75	9,36	48,5	304,24	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Суп картофельный с мясными	150	1,24	1,59	6,74	56,3	171
	Рыба припущенная ТК 194	50	16,76	8,39	2,45	157,61	194
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	110	2,31	4,4	8,03	81,4	231
Итого за Обед ясли 10,5ч	480	22,17	14,84	38,91	393,41		
Полдник ясли 10,5ч	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Коржик молочный ТК 124	50	2,33	4,08	20,67	128,33	124
	Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	6,68	8,06	27,5	208,58	
Итого за день	1 135	36	32,66	124,71	950,23		

(лист 10)

Рацион: Ясли
10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 10,5ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,16	5,47	25,91	173,32	54
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	150	3,38	2,78	13,58	93	5,1
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч	355	10,86	12,12	54,32	369,57	
Завтрак 2 ясли 10,5ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
Обед ясли 10,5ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Свекольник ТК 162	150	1,4	2,84	6,2	55,95	162
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Сердце в соусе ТК 223	50	9	2,75	2,85	72,5	223
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
	Итого за Обед ясли 10,5ч	482	18,5	10,79	59,82	410,96	
Полдник ясли 10,5ч	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,3	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26,03
Итого за Полдник ясли 10,5ч	200	3,84	2,65	33,5	172,2		
Итого за день	1 187	33,95	25,71	162,79	1017,23		
Итого за период	11 581	317,3	358,19	1548,02	10588,69		
Среднее значение за период			31,7	35,8	154,8	1058,9	